ORIENTATION

LES CAHIERS D'

Construire son projet professionnel

orientations SERVICE

320
990814

N° 3

Remerciements

Nous tenons à remercier tout particulièrement pour leurs conseils avisés :

Ginette Francequin et **Thierry Soncarrieu** de l'INETOP
(Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle)

Catherine De Labarre du CIDJ
(Centre d'information et de documentation jeunesse)

Catherine Prokoroff, Thierry Hateau, Alexandra Apostolescu et **Frédérique Keravel**
de la Cité des métiers à la Cité des sciences et de l'industrie de La Villette

Didier Cottin de la Direction régionale Ile-de-France de l'ANPE
(Agence nationale pour l'emploi)

Jean-Paul de Jabrun de l'UIMM
(Union nationale des industries métallurgiques et minières).

Un grand merci également à **Éric, Marie-Laure, Luc** et **Mike** pour leurs commentaires et leurs suggestions.

Conception et rédaction : Sophie Kluzek
Secrétariat de rédaction : Marie-Claire Vitale
Directeur de la publication : Alain Kressmann
Coordination : Ac'tiff
Conception graphique : Coralie et Didier Guerre
Illustrations : Sky *alias* Luc Lasalle
Crédit photo : Alain Kressmann
PAO : Jacques Lagane
Impression : l'Indépendant, Château-Gonthier
sur papier recyclé à 50 % des papeteries de Moulin-Vieux

IDECOM Orientations Service
9 bis, rue de Vézelay 75008 Paris – Tél. : 01 53 89 02 89
ISBN : 2-907496-13-1
ISSN : 1281-4490

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite sans l'accord écrit de la société IDECOM.
© **IDECOM** 1997

Sommaire

Aux parents et professionnels de l'orientation 2

INTRODUCTION Le projet, concept élastique 5

CHAPITRE 1 LA VIE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS 11

1 Miroir, mon beau miroir... 11

- Étape n° 1 : Du réalisme ! (15 mn) 11
  – *zoom "Qui a (encore) peur des tests ?".* 17
- Étape n° 2 : Vos loisirs à la loupe (20 mn) 18
  – *zoom "Dois-je faire de ma passion mon métier ?"* 22
  – *zoom "Je n'ai pas de vocation. C'est grave, docteur ?"* 25
- Étape n° 3 : De l'autre côté du miroir (15 mn) 26

2 Et moi, et moi et moi... 31

- Étape n° 4 : Morceaux choisis (25 mn) 31
- Étape n° 5 : La galerie des portraits (20 mn) 41
- Étape n° 6 : Cernez votre dynamique-projet (10 mn) 47
  – *zoom "Première photo ou l'heure des bilans"* 49

CHAPITRE 2 ÉLABOREZ VOTRE PROJET 51

1 Et vous, pour quoi êtes-vous fait ? 51

- Étape nº 7 : Les sept familles d'habiletés (20 mn) 51

– zoom : "Les questionnaires d'intérêts professionnels et d'appariement de caractéristiques" 68

- Étape nº 8 : De l'école à la vie active (10 mn) 69
- Étape nº 9 : Trouvez des idées-métiers ! (15 mn) 73
- Étape nº 10 : Combinez vos familles d'habiletés (15 mn) 84

2 A la conquête d'un nouveau monde : le travail 88

- Étape nº 11 : Démystifions le travail (15 mn) 88
- Étape nº 12 : Métiers sur la grille (20 mn) 95

3 Nom de code PPP (Projet professionnel personnalisé) 101

- Étape nº 13 : Vos préférences professionnelles et personnelles de A à Z (15 mn) 101
- Étape nº 14 : Votre équation personnelle (20 mn) 107

CHAPITRE 3 FINALISEZ VOTRE PROJET 112

1 Vos idées à l'épreuve du terrain 112

- Étape n° 15 : S'informer efficacement 112
  – *zoom "Le syndrome de la bibliothèque"* 118
  – *zoom "Devenez papivore"* 121
  – *zoom "Quand l'OAO est là, les souris dansent !"* 122
- Étape n° 16 : Valider vos hypothèses 124
  – *zoom "Décrocher un stage"* 129

2 Du PPP au projet de formation 131

- Étape n° 17 : Choisir votre formation 131
  – *zoom : "Et si mon projet est hors de portée ?"* 133
- Étape n° 18 : Ajuster et faire évoluer votre projet 136

ANNEXES

- Bibliographie sommaire 140
- Index des mots-clefs 141
- Glossaire et index des sigles 142
- Niveaux de qualification de l'Éducation nationale 143
- Carnet d'adresses des éditeurs 144

1 LA VIE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS

1 Miroir, mon beau miroir...

ÉTAPE N° 1

Du réalisme !

"Je m'aime bien, malgré mes défauts..."

Reconnaître que l'on n'est pas parfait, c'est déjà avoir parcouru la moitié du chemin !

Nous avons tous des qualités qui nous rendent séduisants et attachants, mais aussi des défauts qui nous empoisonnent l'existence... quand ce n'est pas celle des autres ! L'important est de mieux cerner ses atouts et ses points faibles afin de surmonter ceux-ci tout en cultivant ceux-là.

La grille de cristal, mode d'emploi

Cet exercice vous place face à vous-même en qualité de spectateur objectif. Son but n'est pas de porter un jugement péremptoire, mais d'obtenir de vous une photographie aussi ressemblante que possible. Partant du principe que l'on n'est jamais si bien servi que par soi-même, c'est à vous que nous demandons de fournir cette première évaluation de votre personnalité. Il s'agit d'une appréciation explicite qui n'exclut pas le jugement de valeur. Comme il est cependant difficile de se définir "dans le vide", nous vous proposons de choisir des adjectifs parmi une série de caractéristiques associées par paire. Chaque adjectif ou proposition est couplé(e) avec son contraire. Vous remarquerez sans doute que certains termes ont une signification proche. Cependant la manière dont ils sont associés met en valeur une nuance particulière.

15 minutes

Ainsi, "communicatif" s'oppose à "secret" et "bavard" à "discret". La première fois, c'est la propension à s'exprimer, voire à se confier qui est mise en évidence, la seconde fois, c'est la tendance à répandre l'information autour de soi. Et ainsi de suite.

1. Nous vous proposons donc de compléter la grille ci-dessous en choisissant, à chaque fois, l'un des deux adjectifs proposés. Surlignez celui qui vous définit le mieux, d'une manière générale. Répondez spontanément, sans trop réfléchir.

2. Si vous hésitez entre deux réponses, peut-être avez-vous changé ? Vous pouvez mentionner ce décalage dans la colonne "Mes réflexions".

3. Cochez à chaque fois d'une croix la colonne "points forts" ou "points faibles", selon qu'il s'agit, d'après vous, d'un atout ou d'un handicap.

4. Afin de gagner du temps, inscrivez deux croix pour les 5 points forts et les 5 points faibles les plus représentatifs de votre personnalité.

■ **ASTUCE** : *faites valider cette grille par une personne qui vous connaît bien : parent, frère ou sœur, ami(e).*
Attention : vous devez être sincère, sans quoi cet exercice serait totalement vain.
Alors : rien ne sert de tricher, il faut remplir ces points !

N.B. : ce questionnaire est à dater (et à photocopier si vous souhaitez le réutiliser ultérieurement). Il est une photographie de vous à un jour J.

Fait, le _____/_____/_____

N°	Je suis plutôt...	Points forts	Points faibles	Mes réflexions	L'avis d'un tiers : + : d'accord ~ : pas tout à fait d'accord − : pas du tout d'accord
1	réfléchi / impulsif				
2	communicatif / secret				
3	patient / impatient				
4	mesuré / passionné				
5	survolté / calme				
6	manuel / intellectuel				
7	concentré / distrait				
8	humble / vantard				
9	tenace / facilement découragé				
10	curieux / peu curieux				
11	réaliste / utopiste				
12	optimiste / pessimiste				
13	anxieux / détendu				
14	paresseux / travailleur				
15	intuitif / logique				
16	ambitieux / peu motivé				
17	meneur / suiveur				
18	méthodique / désordonné				
19	rêveur / pragmatique				
20	sérieux / fantaisiste				
21	sensible / indifférent				
22	souple / intransigeant				
23	généreux / égoïste				
24	dynamique / lymphatique				
25	dépendant / autonome				

N°	Je suis plutôt...	Points forts	Points faibles	Mes réflexions	L'avis d'un tiers : + : d'accord ~ : pas tout à fait d'accord − : pas du tout d'accord
26	loyal / opportuniste				
27	honnête / manipulateur				
28	silencieux / bruyant				
29	réservé / bavard				
30	confiant / méfiant				
31	d'humeur égale / lunatique				
32	sûr de moi / peu assuré				
33	souriant / renfrogné				
34	joyeux / triste				
35	enthousiaste / insatisfait				
36	drôle / sérieux				
37	hypersensible / dur				
38	organisé / brouillon				
39	aimable / peu avenant				
40	susceptible / indulgent				
41	courageux / peureux				
42	buté / ouvert au dialogue				
43	je reconnais mes erreurs / j'admets difficilement mes torts				
44	magnanime / rancunier				
45	habile / maladroit				
46	coléreux / flegmatique				
47	naïf / rusé				
48	prudent / fonceur				
49	respectueux / insolent				
50	obéissant / indiscipliné				
51	en retard / ponctuel				
52	lent / vif				
53	soigné / négligé				
54	laxiste / exigeant				
55	inquiet / décontracté				
56	critique / conformiste				
57	individualiste / altruiste				
58	souple / autoritaire				
59	inventif / peu créatif				
60	agressif / posé				
61	j'ai l'esprit d'équipe / je préfère agir seul				
62	je me surestime parfois / je me sous-estime parfois				
63	diplomate / brusque				
64	persuasif / peu convaincant				
65	équilibré / instable				
66	serviable / personnel				
67	je sais écouter / je coupe la parole				
68	minutieux / grossier				
69	solitaire / sociable				
70	timide / extraverti				

Extralucide ou affabulateur ?

Parmi les différents points forts et points faibles retenus, combien n'ont pas été validés par votre partenaire ? Mesurez cet écart en totalisant ses avis négatifs (pas du tout d'accord).

☐ moins de 10 ..... a),
☐ de 10 à 20 ..... b),
☐ plus de 20 ..... c),
☐ plus de 30 ..... d).

L'heure de vérité : les résultats

a) Bravo ! Belle lucidité !

Vous portez sur vous-même un regard réaliste et sans fioritures. Vous savez identifier vos points forts et reconnaître vos imperfections. Le travail sur soi que nous vous proposons devrait en être grandement facilité.

b) Pas mal. Vous savez assez bien vous évaluer.

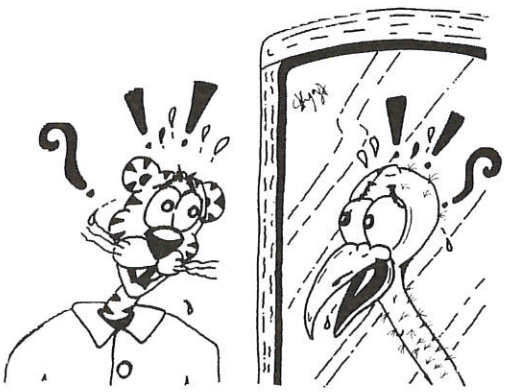
Il arrive cependant que votre perception diffère de celle d'autrui... interrogez-vous sur l'image que vous donnez. Un timide peut paraître hautain et un bavard passer pour une commère. Une erreur d'appréciation est parfois vite arrivée.

c) Enlevez vos lunettes de soleil et regardez la réalité en face.

C'est quelque peu difficile à admettre mais peut-être vous êtes-vous trop bercé d'illusions sur votre propre compte. Allez, une petite remise en cause est ce qui peut vous arriver de mieux. Il y a beaucoup de bon à tirer de vous !

d) La politique de l'autruche, vous connaissez ?

Évidemment, vous n'aviez pas perçu ces vents contraires puisque vous aviez la tête dans le sable ! Une chose est sûre : il y a un décalage important entre votre perception et l'image que vous donnez aux autres. Peut-être avez-vous tendance à vous sous-estimer ? Rassurez-vous, l'étape n° 7 vous renseignera sur vos habiletés personnelles.



Entrechats ou grand écart ?

Sur quels points vos avis divergent-ils absolument ?

S'agit-il pour vous de points fondamentaux ou de points de détail ?
Sélectionnez les 10 écarts les plus flagrants.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

En fin de compte, êtes-vous plutôt d'accord ou pas d'accord avec l'évaluation de votre partenaire ? Rectifiez le tir en commentant les points de discorde ci-dessus par l'une de ces trois mentions :

- pertinent,
- acceptable,
- injustifié.

Mise en perspective

Vos qualités ou vos défauts se révèlent au grand jour en diverses circonstances. Ils peuvent être des traits constitutifs de votre personnalité ou surgir au gré des expériences et situations auxquelles vous vous trouvez confronté.

Comprendre dans quelle situation vos points forts se manifestent peut permettre de les développer et de les valoriser.

A l'inverse, le contexte dans lequel vos points faibles font surface, permet, lui, de mieux les expliquer, mais donne aussi la mesure des efforts à fournir pour les surmonter.

Mode d'emploi

Essayez d'associer, dans la grille ci-dessous, vos points forts et vos points faibles à des situations précises.

Vous n'êtes pas obligé de "caser" tous les adjectifs. Vous pouvez en revanche répéter plusieurs fois un même qualificatif.

Contexte dans lequel ils se manifestent en général	**Mes points forts**	**Mes points faibles**
quand j'ai une décision à prendre		
quand j'effectue un travail manuel		
quand j'effectue un travail intellectuel		
dans mes relations avec des personnes de mon âge		
dans mes relations avec des personnes plus âgées que moi		
quand je suis en groupe		
quand je suis seul(e)		

ZAPPING : *pour creuser puis "enterrer" la question, n'oubliez pas de valider les étapes n°2, n°4 et n°5.*

E 1

RÉCAPITULONS !

A partir de votre sélection (Cf. grille), choisissez 5 éléments significatifs parmi :

– les traits de caractère qui forment vos principales qualités, les "plus" qui vous distinguent des autres ;

– les composantes de votre personnalité que vous considérez comme des défauts ou handicaps, à l'origine de difficultés que vous rencontrez fréquemment.

N.B. : vous êtes libre de choisir un qualificatif ne figurant pas dans la liste précédente.

Mes 5 points forts :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mes 5 points faibles :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____